

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)**

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
учебно-методическим советом
МБОУДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.



«Каратэ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

для детей и подростков в возрасте 10-18 лет
(срок реализации 7 лет)

Составители:
Копылова А.В., зам. директора по УСР,
Бажанова Т.В., методист,
Титова Е.Н., методист,
Волков С.А., тренер-преподаватель
отделения «Каратэ»

г. Снежногорск
-2017-

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	18
2.1 Учебный план.....	18
2.1.1. Этап начальной подготовки (ГНП).....	18
2.1.2. Учебно-тренировочный этап (УТГ).....	25
2.2. Планирование подготовки спортсмена.....	33
2.3. Теоретическая подготовка.....	38
2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	41
2.5. Восстановительные средства и мероприятия.....	44
2.6. Инструкторская и судейская практика.....	46
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее – Программа) предназначена для обучающихся детско-юношеской спортивной школы. При разработке настоящей Программы использовались Примерная программы рукопашного боя для ДЮСШ (А.О. Акопян, Д.И. Долганов), Программа «Каратэ» для системы дополнительного образования детей (автор составитель Иванов Александр Викторович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории), нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, с учётом опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. Акопян А.О., Долганов Д.И. - М.: Советский спорт 2004г.

Данная программа является модифицированной, так как составлена на основе Примерной программы рукопашного боя для ДЮСШ (А.О. Акопян, Д.И. Долганов) и Программы «Каратэ» для системы дополнительного образования детей (автор составитель Иванов Александр Викторович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

Программа предназначена для детей 10-18 лет, сроком реализации – 7 лет (спортивно-оздоровительный этап – весь период, этап начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет)

Зачисление в отделение «Каратэ» производится в соответствии с Положением о правилах приема детей в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа», утвержденным Приказом директора МБОУДО ДЮСШ № 258 от 16.09.2016г.

Комплектование групп осуществляется в соответствии с Положением о порядке

комплектования учебных групп и установлении режима учебно-тренировочных занятий в МБОУДО ДЮСШ, утвержденного приказом директора МБОУДО ДЮСШ №259 от 16.09.16г.

Тренировочная деятельность осуществляется в спортивном зале (S=70,8 кв.м), по адресу ул.Октябрьская д.25(помещение №19(1 этаж)), на основе:

- Договора №333 от 17.05.2011г. о закреплении за муниципальным бюджетным учреждением имущества на праве оперативного управления. Срок действия – бессрочно.
- Доп. соглашения №1 к Договору от 17.05.2011 №333 от 21.02.2012.
- Доп. соглашения №2 к Договору от 17.05.2011 №333 от 16.04.2013г.
- Доп. соглашения №3 к Договору от 17.05.2011 №333 от 10.08.2015г.
- Свидетельства о гос. регистрации права оперативного управления 51-АГ №013707 от 21.09.2015г.

Оборудование зала:

- покрытие зала – «ласточкин хвост»,
- стенки шведские с брусьями навесными (5 шт.),
- маты гимнастические,
- велотренажер дисковый,
- велоэргометр программируемый,
- пресс-скамья наклонная,
- скамья для жима с подставкой под штангу,
- стойка для фитнес-гантелей (10 пар),
- эллиптический тренажер,
- лапы загнутые (10 шт.),
- лапы для ударов ногой (10 шт.)
- лапы большие (7 шт.)
- шлемы, щитки, защита стопы и голени, накладки на руки, защита корпуса.

Направленность программы

Программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Учебная программа для ДЮСШ по каратэ рассчитана на 7-ми летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Новизна программы.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих

тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

Актуальность

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться в Сибири и Дальнем востоке. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ...лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (10-18 лет) в занятиях каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность

Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно готовить

высококласных спортсменов. Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Объясним почему. Чтобы достичь высокого спортивного результата,- необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложил малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата!

Имея же маленькую цель – добьешься только маленького результата!

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Этим этапам всего три.

В группу начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики каратэ, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков с систематическим занятиям каратэ.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- развитие показателей физической подготовленности занимающихся
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков
- обучение базовой техники каратэ
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов 9 КЮ (белый пояс), 8

КЮ (желтый пояс)

- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа
- приобрести устойчивый интерес к занятиям
- приобрести опыт соревновательной деятельности
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП-9 КЮ

(белый

пояс), 8 КЮ (желтый пояс)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочные группы формируются из обучающихся прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе (ТЭ)

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований

учебной программы

- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

На конец тренировочного этапа обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими, психологическими знаниями данного этапа
- развить специальные физические качества
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными

требованиями

- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки
- достигнуть спортивных результатов
- обрести устойчивый интерес к занятиям
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 8 летнего обучения.** Как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки.

- Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 10-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

- На спортивно-оздоровительный этап (СОГ), зачисляются все желающие, не имеющие противопоказаний. Возраст – 10-18 лет.

- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 10-12 лет.

- На тренировочный этап (ТЭ), зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст – 12-17 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 3).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота				+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость				+		+	+				
Координация					+	+					
Равновесие				+	+	+	+	+			

Сроки реализации программы

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 7 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 18 лет.

Причем на каждом этапе спортивной подготовки (а их всего 3) имеются свои временные и возрастные цензы.

Спортивно-оздоровительный этап – весь период.

Этап начальной подготовки (НП) – составляет 2 года.

Тренировочный этап (ТГ) – составляет 5 лет

Режим учебно-тренировочной работы (количество часов в неделю, количество обучающихся по годам обучения, требования по ОФП, СФП и ТПП представлен в таблице № 4

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по ОФП, СФП, технической и спортивной подготовке

Таблица № 4

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во уч-ся в группе
СОГ	-	10	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП		15
ГНП	1 года	10	6			15
	2 года	11	9		3 юнош. Или 9-8 кю	14
ТГ	1 год	12	12	О Ф П С Ф П Т Т П	2 юнош. Или 7 кю	12
	2 год	13	14		1 юнош. Или 6 кю	10
	3 год	14	14		3 взр. Или 5 кю	10
	4 год	15	16		2 взр. Или 4 кю	10
	5 год	16	18		1 взр. Или 3 кю	10

Формы занятий

- По количеству детей, участвующих в занятии – групповые. На этапах спортивного совершенствования допускаются индивидуальные занятия (по индивидуальным планам).

- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице № 5.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

Таблица № 5

№	Средства подготовки	Этапы подготовки			
		НП		ТГ	
		до 1 года	св.1 года	до 1 года	св. 2-х лет
1	ОФП	61	50	33	35
2	СФП	17	20	28	30
3	ТТП	17	22	28	34

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов, а при 2-х разовых занятиях в день – 3-х академических часов.

Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.

Распределение годовой нагрузки (по часам) представлен в таблице № 6.

Учебно-тематический план занятий на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в таблице № 6.

Объем учебно-тренировочной нагрузки.

Таблица № 6

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий
СО	-	6	312
НП	1 год	6	312
НП	2 год	9	468
УТ	1 год	12	624
УТ	2 год	14	728
УТ	3 год	14	728
УТ	4 год	16	832
УТ	5 год	18	936

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувьрки, сальто, кульбиты, флаг,

рондад и т.д.)

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Благодаря программе удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

По окончании всей программы он должен:

- Уметь применять на практике полученные теоретические знания
- Уметь управлять своим эмоциональным состоянием
- Уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс
- Уметь организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- Иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.
- Получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

Способы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для ТГ, ГСС к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без

шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег на месте в максимальном темпе;** учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см).** Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»,** кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии $1/4$ величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $3/4$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования: в зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

Контрольные оценки по ОФП представлены в приложениях № 4 – 6

Комплексе контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками** выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- **отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- **кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- **прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Набор в группы ГНП (группа начальной подготовки) определен возрастом в 10-12 лет. При этом зачислять в эту группу можно и более старших детей, которые хотят заниматься каратэ. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль физической подготовленности в ТГ (тренировочная группа) необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ, должны осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на «должные» по всей совокупности каждой возрастной группы.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем :

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- г) проведение углубленного медицинского обследования
- д) проведение текущего контроля тренировочного процесса

УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В задачи медицинского обследования входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ
- оценка его перспективности
- оценка функционального состояния
- контроль переносимости нагрузок
- начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся каратэ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице № 1 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица №1

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после

минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле: $R = (P1 + P2 + P3) - 200 \setminus 10$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 2.

**ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА
К РАБОТЕ (РУФЬЕ)**

Таблица №2

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Таблица №7

№ п/п	Разделы подготовки	сог	гнп		тг		тг		тг	
			1	2	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка.	6	6	6	21	23	23	25	27	
2	Общая физическая подготовка.	164	164	235	249	248	248	280	312	
3	Специальная физическая подготовка.	60	60	90	149	166	166	196	226	
4	Технико-тактическая подготовка.	60	60	113	149	225	225	255	285	
5	Психологическая подготовка.	10	10	10	24	26	26	28	30	
6	Контрольные соревнования.	4	4	4	6	8	8	10	12	
7	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	4	6	6	8	10	
8	Контрольно-переводные испытания.	4	4	6	10	12	12	14	16	
9	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	8	10	10	12	14	
10	Медицинское обследование.	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Общее количество часов.	312	312	468	624	728	728	832	936	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих наивысших достижений. Способные спортсмены достигают первых успехов через 4 – 6 лет, а высших достижений через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки:

- строгое преобладание задач, средств и методов тренировок детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется
- непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок

- рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами)
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое).

2.1. Учебный план

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 52 недели занятий.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1 Этап начальной подготовки

1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде

спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Учебно-тематический план представлен в таблице № 8.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры : баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры : перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

2.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибэ-дэчи, дзенкутцу-дэчи, кокутцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: маэ-гери, мавашигери, урамаваши-гери, уширо-гери, эко-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, сото-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП проводятся в начале и конце учебного года.

О Ф П

Бег 30м (с)

Челночный бег 3 x 10м (с)

Бросок набивного мяча из-за головы, сидя (см)

Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на перекладине (раз)

Наклон туловища вперед (см)

* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

С Ф П

количество ударов передней и задней рукой отдельно за 10 сек – 12 - 15

количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 - 19
 количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20
 отжимания за 30 сек – 21 - 24

Т Т П

состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ой-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мае-гери, маваше-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

техника работы в парах на дальней и средней дистанции

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 8

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общая физическая	11	17	12	15	14	13	12	14	11	15	15	15	164
3	Специальная физическая	5	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	60
4	Технико-тактическая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Психологическая	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	4
7	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Всего	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	26	26	312

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице №9.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия,

нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТТП

О Ф П

- бег 30м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- челночный бег 3х10м (с)
- подтягивание на перекладине (раз) -
- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя (см)
- наклон вперед (см)
- непрерывный бег 5 мин (м)
- прыжок вверх (Абалаков) (см)
- выкрут рук с палкой (см)

С Ф П

- «двойка» (удар передней и задней рукой из каждой стойке в челноке) – 20 сек – 18-21 раз
- маваша-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек – 20 – 22 раз
- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19 раз
- задняя рука +передняя нога (цки – маваша) – 20 сек – 8 – 11 раз

Т Т П

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую.

Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой)

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица №9

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общая физическая	18	21	19	21	21	19	19	19	16	20	21	21	235
3	Специальная физическая	6	8	7	8	9	7	7	7	7	8	8	8	90
4	Технико-тактическая	8	11	8	10	11	8	9	9	9	10	10	10	113
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
6	Соревнования	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	4
7	Контрольно-переводные испытания	3		-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	Всего	39	42	36	42	42	36	39	39	36	39	39	39	468

2.1.2 Учебно-тренировочный этап

**1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 10
Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на несколько этапов: 1 года обучения, 2-3 годов обучения, 4 и 5 годов обучения.

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода :

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП

- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим

20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

О Ф П

- бег 30м (с)

- толкание набивного мяча (2кг) (см)

- прыжок в длину с места (см)
- челночный бег 3x10м (с)
- наклон вперед (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- бег 5 мин (м)
- прыжок вверх (Абалаков) (см)
- скакалка – 1 мин – 200 – 227 оборотов

С Ф П

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23 раз
- «щки-маваши» - 20 сек – 12 – 15 раз
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18

раз

Т Т П

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

ГODOVОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 10

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Все го
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	Общая физическая	20	21	22	20	22	18	22	18	17	22	22	25	249
3	Специальная физическая	10	14	12	13	13	12	12	12	12	13	13	13	149
4	Технико-тактическая	10	14	12	13	13	12	12	12	12	13	13	13	149
5	Психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Соревнования	-	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-	-	6
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
8	Контрольно-переводные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	10
9	Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
10	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	Всего	51	54	51	54	54	48	54	51	51	51	51	54	624

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
2-3 года обучения (14 часов в неделю),
4 года обучения(16 часов в неделю),
5 года обучения(18 часов в неделю)

План учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице № 11,12,13.

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.
ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Т Т П

По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.

Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

О Ф П

- бег 30м (с)
- челночный бег 3х10м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- метание набивного мяча из-за головы (2кг) (см)
- наклон вперед (см)
- бег на месте в максимальном темпе (кол-во шагов за 10 сек)
- прыжки с прибавками (раз)

С Ф П

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 26 – 29 раз
- задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 16 – 19 раз
- кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией – 30 сек – 20 – 23 раза
- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 26 – 29 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 24 – 26 раз

**ГODOVОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (14 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 11

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	23
2	Общая физическая	18	20	20	21	21	18	21	20	19	23	23	24	248
3	Специальная физическая	14	15	14	15	15	12	15	13	14	13	14	14	166
4	Технико-тактическая	18	19	18	19	20	16	19	17	18	19	20	20	225
5	Психологическая	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	26
6	Соревнования	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
8	Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	12
9	Восстановительные мероприятия	-	1	1	2	1	2	1	2	-	-	-	-	10
10	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	Всего	62	62	58	65	62	56	61	62	61	59	60	60	728

**ГODOVОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (16 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 12

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
2	Общая физическая	24	24	22	25	25	23	23	23	23	24	22	22	280
3	Специальная физическая	12	18	16	17	17	13	16	16	16	17	19	19	196
4	Технико-тактическая	17	22	20	22	23	19	21	20	21	22	24	24	255
5	Психологическая	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	28
6	Соревнования	-	2	-	2	-	2	2	2	-	-	-	-	10

7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
8	Контрольно- переводные испытания	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	14
9	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
10	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	
	Всего	70	73	65	73	72	64	69	70	71	67	69	69	832	

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица №13

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	27
2	Общая физическая	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3	Специальная физическая	16	21	18	19	20	15	17	17	17	20	23	23	226
4	Технико- тактическая	19	25	24	25	26	19	23	23	23	24	27	27	285
5	Психологическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	30
6	Соревнования	-	2	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	-	2	2	1	-	-	-	-	10
8	Контрольно- переводные испытания	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	16
9	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	2	1	2	2	2	2	-	-	-	14
10	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	Всего	78	81	75	81	81	72	78	78	81	75	78	78	936

2.2 Планирование подготовки спортсмена

ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов:

- конкретные цели и задачи на год
- календарь соревнований
- закономерность становления спортивной формы и техники

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия:

- **микроцикл**
- **мезоцикл**
- **макроцикл**

МИКРОЦИКЛ – это значительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, но не более недели. По направлениям микроцикл бывает:

- развивающий
- ударный
- втягивающий
- поддерживающий
- разгрузочный адаптационный
- специализированный
- контрастный

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазу.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и отдыха)

МЕЗОЦИКЛ – система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

МАКРОЦИКЛ – это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, они включают несколько показателей. Особенно важно оценить нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно проверять по наиболее важным показателям. Первым таким показателем является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Как известно, на начальном этапе тренировки по мере повышения ее мощности систолический объем увеличивается параллельно с ЧСС и достигает максимума при ЧСС – 120-130 уд/мин.

1 ЗОНА (120-130 уд/мин) – восстановительная, т.е. имеет место активное восстановление (плавание, бег, ката). Следующей биологической границей считается **порог анаэробного обмена (ПАНО)**, т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообмене значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Порог анаэробного обмена у спортсменов высокой квалификации локализуется на уровне 150-165 уд/мин. По мере тренированности ПАНО увеличивается.

2 ЗОНА (130-156 уд/мин) сопровождается функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т.е. когда весь энергозапас удовлетворяется анаэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий 2 зоны интенсивности может быть поддерживающей, развивающей (в отношении аэробных схем) и используемой во все периоды тренировки. Работа в 1 и 2 зонах интенсивности выполняется

с требованиями равномерного метода. При дальнейшем повышении тяжести физической нагрузки отмечается следующий биологический рубеж – максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе 120-130 уд/мин, и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях сердечных сокращений 195 уд/мин, и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполняться кровью. Минутный объем сердца достигает максимума при ЧСС 180-195 уд/мин.

3 ЗОНА интенсивности (156-190 уд/мин) – тренировка в этом режиме осуществляет энергообеспечение организма смешанным образом: аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность. Происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность. В этом режиме нарабатывается техника на скорость и силу (основная часть тренировки).

4 ЗОНА интенсивности – заключительный показатель с максимальным уровнем анаэробных реакций на фоне около предельной аэробной производительности; ЧСС около предельная и предельная, а методическая направленность – развитие специальной выносливости. Учитывая эти исходные позиции, составляя тренировочный план подготовки на год, используют еще и режимы подготовки спортсмена.

1. РЕЖИМ АЕ – режим ПАНО. Он направлен на повышение **емкости аэробных** источников энергообразования, основу которых составляют упражнения на уровне порога аэробного обмена (упражнения, в которых нет резких активизаций анаэробных процессов, таких как натуживание, статические напряжения, задержка дыхания в работе спортсмена). Это работа в кихоне (базовая техника), ката (формальные комплексы), когда идет этап обучения технике на небольшой скорости.

2 РЕЖИМ АМ способствует повышению **мощности** систем, обеспечивающих **аэробную** работу. Упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 секунд, с интенсивностью около 80 % от предельной возможности. Время отдыха между повторениями около 1,5 мин.

ПУЛЬСОВОЙ РЕЖИМ :

- в ходе повторений – 175-180 уд/мин
- в ходе отдыха – не ниже 130 уд/мин
- 10 повторений в серии — смена комбинации

В этом режиме тренируют автоматизм, комбинации, ката.

3. СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ – применяются 1 и 2 режим вместе. Работают во 2-м режиме – отдых в 1- ом режиме.

4. РЕЖИМ ГЕ – воздействие на емкость анаэробных **гликолитических** источников энергообразования. Упражнения выполняются сериями (всего 3 серии).

1 серия – 3 повторения.

Длительность повторений – 90-120 сек.

Длительность отдыха между повторениями – 2 мин.

Интенсивность работы – максимальная!

5. РЕЖИМ ГМ – анаэробная гликолитическая производительность.

- 3 серии по 3 повторения
- 1 повторение 40-50 сек.
- отдых между повторениями 2 мин.
- отдых между сериями – 8-12 мин.

Лучше отрабатывать работу по мешкам, макиварам, а также делать отработку связок с партнером.

6. РЕЖИМ АА – тренировочные задания с преимущественным воздействием на **анаэробный алактатный** компонент специальной выносливости.

- 3 серии по 5-6 повторений
- 1 повторение по 10-15 сек

- отдых между повторениями 1,5-2 мин
- отдых между сериями 6-10 мин
- тренировка с высокой интенсивностью и индивидуальными комбинациями
- отработка ударов на скорость
- отработка комбинаций на скорость

При составлении планов циклов учитываются зоны и режимы работы, что даст результаты через 3-4 месяца. Необходимо чередовать ударные циклы с восстановительными, а также обязательно обследоваться у врача 1 раз в 1-2 месяца.

Примерный план подготовки:

1. Период фундаментальной подготовки

Продолжительность его 15-16 недель (9 – 12 месяцы). Основные задачи – значительное повышение аэробной производительности, развитие силы, скорости, координации, увеличение технического и тактического мастерства.

ОФП – бег, плавание, атлетика

СФП – изучение и отработка техники, гибкости, ловкости.

Техническая подготовка – отработка техники по предметам, в парах, в кумите, в катах.

Тактическая подготовка – отработка кумите (спарринг) всех видов связок.

Морально-волевая подготовка.

2. Общеподготовительный этап

Втягивающий мезоцикл состоит из 5 недельных микроциклов.

Задачи – определить исходный уровень, постепенно выйти на запланированный уровень тренировочных нагрузок.

Вначале упражнения выполняются с интенсивностью, который соответствует уровень энергообеспечения несколько ниже ПАНО, затем выходят на уровень ПАНО.

- для легковесов ПАНО – 160-165 уд/мин

- для средневесов ПАНО – 155-160 уд/мин

- для тяжеловесов ПАНО – 130-155 уд/мин

Выполняется течение 3 микроциклов

Следующие 2 микроцикла направлены на расширение мощности аэробных процессов энергообеспечения. Целесообразны тренировочные задания: по воздуху, по предметам, в парах.

- интенсивность тренировки около 80 % от максимума (ЧСС – 170-180 уд/мин), работать до 3 серий (в 3 подходах)

6 микроциклов – разгрузочно-восстановительные

3. Специально подготовительный этап

Состоит из ударных, разгрузочных, развивающих 8 микроциклов.

Основные задачи: совершенствование скоростно-силовых качеств в кумите, повышение емкости и мощности гликолитических процессов энергообразования, развитие анаэробного алактатного компонента специальной выносливости и на этой основе совершенствование техники.

Форма занятий: индивидуально-групповая

- в парах – индивидуально, в группе – 3, 4, 5 режимы работы

7-8 развивающие микроциклы

9 – ударный микроцикл

10 – разгрузочный микроцикл

11-13 – ударные микроциклы

14 – развивающий микроцикл

15 – разгрузочный микроцикл

4. Соревновательный период. (контрольный)

Продолжительность 9-10 недель.

Предсоревновательный этап:

Задачи: плавное снижение нагрузок, адаптация к соревновательным нагрузкам, достижение состояния психической свежести, оценка уровня физической и тактической подготовки.

- 16-17 – микроциклы разгрузочно-восстановительные (медкомиссия)
- 18 – поддерживающий (ОФП, ката, тактика)
- 19 – предварительные соревнования
- 20 – разгрузочно-восстановительный
- 21 – контрольно-классификационные соревнования
- 22 – разгрузочно-восстановительный
- 23 – основной соревновательный период
- 24 – разгрузочно-восстановительный

5. Период заключительной подготовки. (соревновательный)

Продолжительность 13-15 недель

Задачи: дальнейшее повышение мастерства в кумите, кихоне с учетом коррекции работы предсоревновательного периода.

- 25 – развивающий (осваивание экзаменационных версий, связок, ката)
- 26 – ударный
- 27 – развивающий
- 28 – ударный (формирование скоростно-силовых качеств)
- 29 – разгрузочный (сдача экзаменов, восстановление)
- 30 – развивающий
- 31 – ударный (формирование комбинационного стиля)
- 32 – развивающий (практическая реализация техники)
- 33 – ударный (индивидуализация техники, ката)
- 34 – разгрузочно-восстановительный
- 35 – контрольный (сдача экзаменов)
- 36 – предварительные контрольные старты
- 37 – разгрузочно-восстановительный
- 38-39 – подготовка к соревнованиям, соревнования.

6. Переходный период

Продолжительность – 2 месяца.

8 – й месяц – втягивающий период, индивидуальная подготовка.

Примерные схемы недельных микроциклов для Т этапов подготовки (таблица 15 – 18).

Показатели соревновательной нагрузки представлены в таблице № 19.

Направленность недельных микроциклов

Таблица № 15

Направленность микроциклов	Код микроцикла
	РФ
Период фундаментальной подготовки – функционально-техническая направленность	РФ
	РТ
Общеподготовительный этап – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	К
Специально-подготовительный этап – модель соревновательной нагрузки	К
Предсоревновательный – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Где: РФ – развивающе-физический, РТ – развивающе – технический, К – контрольный

**Процентное распределение времени тренировки по средствам
подготовки в РФ – микроцикле**

Таблица № 16

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП (сор-ая подготовка)	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

**Процентное распределение времени тренировки по средствам
подготовки в РТ – микроцикле**

Таблица № 17

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

* СорП — соревновательная подготовка

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К – микроцикле

Таблица № 18

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
Воскресенье	Активный отдых	+ парная баня, массаж

* СорП — соревновательная подготовка

**ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛ-ВО СОРЕВНОВАНИЙ)**

Таблица № 19

№	Виды соревнований	Г Н П		Т Г				
		1г	2г	1г	2г	3г	4г	5г
1	Контрольные	-	-	-	-	-	-	-
2	Отборочные	2	2	2	4	4	4	4
3	Основные	2	2	2	2	2	4	4
4	Главные	-	-	2	2	2	2	4

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в

условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице № 20.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие « физическая культура» . физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в

режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Журнал самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы.

Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЧАС)

Таблица № 20

№	Этапы подготовки						
	Г Н П			У Т Г			
	1 год	2 год		1 год	2-3 год	4 год	5 год
1	1	1	2	2	2	3	2
2	1	1	2	2	2	2	2
3	1	1	2	2	2	2	2
4	-	-	2	2	2	2	2
5	-	-	2	2	2	2	3
6	-	-	2	2	2	2	3
7	1	1	2	2	2	2	3
8	1	1	2	2	2	2	2
9	1	1	2	2	2	2	2
10	-	-	1	2	2	2	2
11	-	-	1	2	2	2	2
12	-	-	1	1	1	2	2
Итого:	6	6	21	23	23	25	27

2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности

выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое

отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием обучающихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению

2.5 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми

мышцами;

- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление

работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку обучающихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ;
- уметь вести протокол поединков в кумите;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке

и в составе секретариата;

- уметь судить поединки при проведении «кумите» в качестве рефери.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:

- Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 7шт.
- Личные карточки спортсмена – 15-25 шт.
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- Боксерские мешки -4 шт.
- Боксерские лапы – 5 пар
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- Силовые тренажеры – 2 штуки
- Пунктбол – 10 штук
- Медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
- Татами (45 кв.м.) – 2 шт.
- Помост для прыгивания в яму и для запрыгивания не него
- Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 2 шт.

Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:

- Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
- Груша боксерская – 3 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- Видеопроектор – 1шт.
- Футы – 10 пар
- Бинты эластичные – 5шт
- Аптечка универсальная – 3шт.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
- Мячи дл большого тенниса – 10 шт.
- Наглядные пособия (по возможности)
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 21

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающего, силовые тренажеры)	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа Каратэ, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры), М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
16. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
17. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
28. Такэнбоу Н. Каратэ, входные ворота. Москва, 1992
29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
33. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
34. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Травмы опорно-двигательного аппарата
и сроки возобновления занятий спортом

Характер повреждения	Сроки возобновления занятий спортом
ПЕРЕЛОМЫ	
Ключица	6-8 недель
Диафиза плеча	3-4 месяца
Мыщелков плеча	4-5 месяцев
Предплечья	2,5-3 месяца
Запястья	3-6 месяцев
Пястных костей	1,5-2 месяца
Фаланг пальцев кисти	4-6 недель
Ребер (одиночные)	4-6 недель
Позвоночника (несложные)	6-12 месяцев
Костей таза (без нарушения тазового кольца)	4-6 месяцев
Диафиза бедра	6 месяцев
Мыщелков бедра	12 месяцев
Голени (закрытые)	6 месяцев
Большеберцовой кости (закрытые)	3-4 месяца
Малоберцовой кости	3-4 недели
Наружной лодыжки	3-4 недели
Двух-трехлодыжечные переломы	6 месяцев
Плюсневых костей	1,5-4 месяца
Фаланг пальцев стопы	3-4 недели
ВЫВИХИ	
Ключицы	8-10 недель
Первичный вывих плеча	6-8 недель
Привычный вывих плеча	4-6 недель
Вывих в локтевом суставе	4-6 недель
Пальцев кисти	3-4 недели
ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ	
Сухожилия большой грудной мышцы	4-6 месяцев
Сухожилия длинной головки двуглавой мышцы	6-8 недель
Сухожилия (дистального) двуглавой мышцы бедра	4-6 месяцев
Прямой головки 4-х главой мышцы бедра	6-12 месяцев
Икроножной мышцы (частичный разрыв)	4-6 недель
Ахиллова сухожилие	6-12 месяцев
ПОВРЕЖДЕНИЕ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА (ТИПА ДИСТОРЗИЙ)	
Ключично-акромиального сочленения	4-5 недель
Плечевого сустава	4-5 недель
Локтевого сустава	4-5 недель
Лучезапястного сустава	4-5 недель
Фаланги и пальцев	3-4 недели
Позвоночника	4-6 недель
Коленного сустава	6-8 недель
Голеностопного сустава	3-4 недели

ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	
Менисков:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	3-4 месяца
Надколенника и мышечков бедра	3-6 месяцев
Передней и задней крестообразных связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	6-12 месяцев
Боковых связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Разрыв собственной связки надколенника:	
- консервативное лечение	3-4 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Микротравматизация собственной связки надколенника	3-4 месяца

Но в любом случае, окончательный диагноз, формы и способы лечения, а также разрешение приступить к началу тренировок **дает врач.**

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗАБОЛЕВАНИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
ангина	2-4 недели	Необходимо дополнительное мед.обследование. особое внимание на состояние сердца. Избегать упражнений на выносливость. Не охлаждаться.
ОРЗ	1-3 недели	Избегать охлаждения. Зимой дышать через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавать. Не охлаждаться. При вестибул.неустойчивости, исключать упражнения которые могут вызвать головокружение.
Пневмония	1-2 месяца	Не переохлаждаться. Шире использовать дыхательные упражнения.
Плеврит	1-2 месяца	На полгода исключить упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуется плавание, гребля и другие зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгеновский контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 недели	Наблюдать за реакцией во время физической нагрузки.
Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	Разрешаются занятия лишь при удовлетворительной реакции ССС на функцион.пробы. если были изменения со стороны сердца, то упражнения на выносливость, силу, натуживание исключить на срок 0,5 года.
Острый нефрит	2-3 месяца	Запрещается упражнения на выносливость, а также водные виды спорта. В процессе занятий контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений. Не менее года – занятия в спецгруппе. Постоянный контроль за реакцией ССС на нагрузку.
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	Исключены упражнения на выносливость. Контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функцион. проб.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Сроки строго индивидуально. В первое время избегать упражнений на натуживание, прыжки, пресс.

Начало проведения тренировочных занятий устанавливает врач.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Возраст (лет)	Ч С С (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
8	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П (мальчики, юноши)

№	Упражнения	Уровень, оценки, баллы	Уровень подготовки					
			Г Н П		Т Г		Г С С	
			До 1 года	Свыше 1 года	1год	2-5год	1 год	Свыше 1 года
1	Бег 30 м, сек	5	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.1 и меньше	3.9 и меньше
		4	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.2 – 4.6	4.0 – 4.4
		3	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.7 – 5.1	4.5 – 4.9
		2	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.2 – 5.6	5.0 – 5.4
		1	6.9 и больше	6.6 и больше	6.6 и больше	6.0 и больше	5.7 и больше	5.5 – и больше
2	Бег 5 мин, м	5	1291 и больше	1361 и больше	1431 и больше	1491 и больше	1571 и больше	1631 и больше
		4	1181 –	1241 –	1311 – 1430	1351 – 1490	1421 –	1481 – 1630
		3	1290	1360	1151 – 1310	1211 – 1350	1560	1331 – 1480
		2	1071 –	1111 –	1031 – 1150	1071 – 1210	1271 –	1181 – 1330
		1	1180 951 – 1070 950 и меньше	1240 991 – 1110 990 и меньше	1030 и меньше	1070 и меньше	1410 1121 – 1260 1120 и меньше	1180 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	5	190 и больше	200 и больше	215 и больше	230 и больше	240 и больше	255 и больше
		4	175 – 189	185 – 199	200 – 214	215 – 229	225 – 239	240 – 254
		3	160 – 174	170 – 184	185 – 199	200 – 214	210 – 224	225 – 234
		2	145 – 159	155 – 169	170 – 184	185 – 199	195 – 209	210 – 224
		1	144 и меньше	154 и меньше	169 и меньше	184 и меньше	194 и меньше	209 и меньше
4	Прыжок в высоту с места, см	5	45 и больше	50 и больше	57 и больше	62 и больше	66 и больше	69 и больше
		4	39 – 44	44 – 49	50 – 56	55 – 61	59 – 65	62 – 68
		3	33 – 38	39 – 44	43 – 49	48 – 54	52 – 58	55 – 61
		2	27 – 32	33 – 38	36 – 42	41 – 47	45 – 51	48 – 52
		1	26 и меньше	32 и меньше	35 и меньше	40 и меньше	44 и меньше	47 и меньше
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	370 и больше	400 и больше	440 и больше	490 и больше	540 и больше	590 и больше
		4	320 – 369	355 – 399	395 – 439	440 – 489	490 – 539	540 – 589
		3	265 – 319	310 – 354	350 – 394	370 – 439	440 – 489	490 – 539
		2	215 – 264	265 – 309	305 – 350	340 – 389	390 – 439	440 – 489
		1	214 и меньше	264 и меньше	304 и меньше	339 и меньше	389 и меньше	439 и меньше
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	14 и больше	16 и больше	18 и больше	20 и больше	23 и больше	27 и больше
		4	11 – 13	12 – 15	14 – 17	15 – 19	17 – 22	20 – 26
		3	8 – 10	8 – 11	11 – 13	10 – 14	11 – 16	13 – 19
		2	5 – 7	4 – 7	6 – 10	5 – 9	5 – 10	6 – 12
		1	4 – 3	3	5 – 3	4 – 2	4 – 2	5 – 2
7	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.1 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше	6.4 и меньше
		4	7.6 – 8.3	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.5 – 6.9
		3	8.2 – 8.9	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	7.0 – 7.4
		2	8.8 – 9.5	8.4 – 9.0	8.2 – 8.6	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1	7.5 – 7.9
		1	9.4 и больше	9.1 и больше	8.7 и больше	8.2 и больше	8.2 и больше	8.0 и больше

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П (девочки, девушки)

№	Упражнения	Уровень оценки	Уровень подготовки					
			Г Н П		Т Г		Г С С	
			1 год	2 год	1 год	2-5года	1 год	Свыше 1 года
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и меньше	5.4 и	5.1 и меньше	4.8 и меньше	4.6 и меньше	4.3 и меньше
		4	5.7 – 6.1	меньше	5.2 – 5.6	4.9 – 5.3	4.7 – 5.1	4.4 – 4.8
		3	6.2 – 6.6	5.5 – 5.9	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.2 – 5.6	4.9 – 5.3
		2	6.7 – 7.1	6.0 – 6.4	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8
		1	7.2 и больше	6.5 – 6.9 7.0 и больше	6.7 и больше	6.4 и больше	6.2 и больше	5.9 и больше
2	Бег 5 мин, м	5	1261 и больше	1301 и	1341 и	1421 и	1481 и больше	1541 и больше
		4	1161 – 1260	больше	больше	больше	1381 – 1460	1441 – 1540
		3	1061 – 1160	1201 – 1300	1241 – 1340	1321 – 1420	1281 – 1360	1341 – 1440
		2	961 – 1060	1101 – 1200	1141 – 1240	1221 – 1320	1181 – 1260	1141 – 1340
		1	960 и меньше	1001 – 1100 1000 и меньше	1041 – 1140 1040 и меньше	1121 – 1220 1120 и меньше	1120 и меньше	1240 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	5	175 и больше	185 и	195 и больше	210 и больше	225 и больше	231 и больше
		4	165 – 174	больше	185 – 194	200 – 209	215 – 224	225 – 234
		3	155 – 164	175 – 184	175 – 184	190 – 199	205 – 214	215 – 224
		2	145 – 154	165 – 174	165 – 174	180 – 199	195 – 204	205 – 214
		1	144 и меньше	155 – 164 154 и меньше	164 и меньше	179 и меньше	194 и меньше	204 и меньше
4	Прыжок в высоту с места (см)	5	37 и больше	43 и больше	47 и больше	51 и больше	53 и больше	56 и больше
		4	33 – 36	38 – 42	42 – 46	46 – 50	49 – 52	52 – 55
		3	29 – 32	33 – 37	37 – 41	41 – 45	45 – 48	48 – 51
		2	25 – 28	28 – 32	32 – 36	36 – 40	41 – 44	44 – 47
		1	24 и меньше	27 и меньше	31 и меньше	35 и меньше	40 и меньше	43 и меньше
5	Бросок набивного мяча двумя руками (2 кг), см	5	275 и больше	301 и	365 и больше	395 и больше	435 и больше	595 и больше
		4	245 – 274	больше	325 – 364	355 – 394	405 – 434	465 – 504
		3	215 – 244	275 – 304	285 – 324	315 – 354	375 – 404	425 – 464
		2	185 – 214	245 – 274	245 – 284	275 – 314	345 – 374	385 – 424
		1	184 и меньше	215 – 244 214 и меньше	244 и меньше	274 и меньше	344 и меньше	384 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	5	10 и больше	11 и больше	12 и больше	16 и больше	17 и больше	18 и больше
		4	8 – 9	9 – 10	9 – 11	12 – 15	12 – 14	14 – 17
		3	6 – 7	7 – 8	6 – 8	8 – 11	7 – 9	10 – 13
		2	4 – 5	5 – 6	3 – 6	5 – 7	3 – 4	6 – 9
		1	3 – 2	4 – 2	4 – 2	4 – 2	1 – 2	5 – 3 и меньше
7	Челночный бег 3x10м, сек	5	7.8 и меньше	7.5 и	7.3 и меньше	6.9 и меньше	6.7 и меньше	6.5 и меньше
		4	7.9 – 8.4	меньше	7.4 – 7.8	7.0 – 7.5	6.8 – 7.3	6.6 – 7.0
		3	8.5 – 9.0	7.6 – 8.0	7.9 – 8.3	7.6 – 8.1	7.4 – 7.9	7.1 – 7.5
		2	9.1 – 9.6	8.1 – 8.5	8.4 – 8.8	8.2 – 8.7	8.0 – 8.5	7.6 – 8.0
		1	9.7 и больше	8.6 – 9.0 9.1 и больше	8.9 и больше	8.8 и больше	8.6 и больше	8.1 и больше

**НОРМАТИВЫ
оценки уровня развития физических качеств и
двигательных способностей по О Ф П**

1	Упражнения	Оценка, баллы	Мальчики, юноши	Девочки, девушки	
2	Бег на месте 10 сек в максимальном темпе (кол- во)	5	70 и больше	68 и больше	
		4	60 – 69	59 – 67	
		3	50 – 59	49 – 58	
		2	40 – 49	39 – 48	
		1	39 и меньше	38 и меньше	
3	Выкрут с палкой, см	5	32 и меньше	22 и меньше	
		4	33 – 42	23 – 32	
		3	43 – 52	33 – 42	
		2	53 – 62	43 – 52	
		1	63 и больше	53 и больше	
4	Наклон вперед, см	5	11 и больше	16 и больше	
		4	от 0.5 до 10.5	от 5.5 до 15.5	
		3	от 0 до – 10	от – 5 до + 5	
		2	от – 10.5 до –	от – 5.5 до – 15	
		1	20.5 от – 21 и больше	от 16 и больше	
5	Прыжки с прибавками (кол – во)	5 4 3 2 1	10 - 11	12 - 13	14 - 15
			18 и >	23 и >	28 и >
			12 – 17	13 – 22	18 – 27
			9 – 11	10 – 12	11 – 17
			6 – 8	7 – 9	8 – 10
			5 и <	6 и <	7 и <

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА МООО «ВСЕСТИЛЕВАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАТЭ»**

Ряд сокращений, которые приводятся ниже.

ПОЗИЦИИ:

HD - Hachiji-Dachi ZK - Zenkutsu-Dachi KK - Kokutsu-Dachi

ND - Neko-Ashi-Dachi FD - Fudo-Dachi KD - Kiba-Dachi

УРОВНИ:

Gd - Gedan

Ch - Chudan

Jd - Jodan

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

<, > - позиция меняется (делается передвижение)/- позиция не меняется

(2,3,4) - количество продвижений вперед или назад

9-й КЮ (белый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (из ZKGedan-Barai)

1) (4) ZKOi-ZukiCh

mawate

2) (4) ZKAge-Uke

mawate

3) (4) ZKSoto-Uke

mawate

4) (4) ZK Gedan-Barai mawate

5) (4) ZK Uchi-Uke

mawate

6) (4) ZK Rewan-gamae Mae-Geri Keage Ch

2. КАТА

TaikyokuShodan

3. КУМИТЭ

Sanbonkumite (Hidari,Migi)

1) ТориУке

ZKOi-ZukiJdAge-Uкена третий удар гьяку-цуки

2) ТориУке

ZKOi-ZukiChSoto-Uкена третий удар гьяку-цуки

8-й КЮ (желтый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (из ZKGedan-Barai)

1) (4) ZKOi-Zukimae-ni

2) (4) ZKAge-Uke

ushiro-ni

3) (4) ZKSoto-Uke

mae-ni

4) (4) ZK Gedan-Baraiushiro-ni

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 5) (4) KK Shuto-Uke | mae-ni, ushiro-ni |
| 6) (4) ZK Rewan-gamae Mae-Geri Keage | mae-ni, mawate, mae-ni |
| 7) (3) KD Yoko-Geri Keage | mae-ni, ushiro-ni |
| 8) (3) KD Yoko-Geri Kekomi | mae-ni, ushiro-ni |

2. КАТА
HeianShodan (bunkai)

3. КУМИТЭ
Gohonkumite (Hidari, Migi)

1) ТориУке
ZKOi-ZukiJdAge-Ukenапятыйударгьяку-цуки

2) ТориУке
ZKOi-ZukiChSoto-Ukenапятыйударгьяку-цуки

7-й КЮ (оранжевый пояс)

Технический экзамен:

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. КИХОН (изZKkamae) | |
| 1) (4) ZKSanbon-Zukimae-ni | |
| 2) (4) ZKAge-Uke/Gyaku-Zuki | ushiro-ni |
| 3) (4) ZKSoto-Uke/Gyaku-Zuki | mae-ni |
| 4) (4) ZK Uchi-Uke/Gyaku-Zuki | ushiro-ni |
| 5) (3) KK Shuto-Uke | mae-ni, ushiro-ni |
| 6) (3) ZK Mae-Geri Keage | mae-ni, mawate, mae-ni |
| 7) (3) KD Yoko-Geri Keage | mae-ni, ushiro-ni |
| 8) (3) KD Yoko-Geri Kekomi | mae-ni, ushiro-ni |

2. КАТА
HeianNidan (bunkai)

3. КУМИТЭ
Sanbonkumite (Hidari, Migi)

1) ТориУке
ZKOi-ZukiJd > Age-Uke<

> ZKOi-ZukiCh >< Soto-Uke<

Mae-Geri Ch < Gedan-Barai/Gyaku-Zuki

6-й КЮ (зеленый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (из ZKkamae)
- 1) (4) ZKSanbon-Zukimae-ni

- 2) (4) ZKAge-Uke/Gyaku-Zuki/Gedan-Baraiushiro-ni
 3) (4) ZKSoto-Uke/KD Yoko-Empi-Uchi mae-ni
 4) (4) ZK Uchi-Uke/Gyaku-Zuki/Gedan-Barai ushiro-ni
 5) (3) KK Shuto-Uke/Gyaku-Nukite mae-ni,ushiro-ni
 6) (3) ZK Kizami Mae-Geri Ch/Mae-Geri Jd mae-ni,mawate, mae-ni
 7) (3) ZK Mawashi-Geri Koshi Ch mae-ni,mawate,mae-ni
 8)(2)KD Yoko-Geri Keage/переходбезменыстойкиYoko-Geri
 Kekomi mae-ni, ushiro-ni

2. КАТА

HeianSandan (bunkai)

3. КУМИТЭ

Kihon-ipponkumite (Hidari,Migi)

- 1) ТориУке
 ZKOi-ZukiJd Age-Uke/Gyaku-Zuki(безуходаслинии
 атаки)
 ZKOi-ZukiCh Soto-Uke/KD Yoko-Empi-Uchi
 2) ТориУке
 ZKOi-ZukiJd Age-Uke/Mae-Geri
 ZKOi-ZukiCh Soto-Uke/Gyaku Uraken-Uchi

5-йКЮ (синийпояс)

Технический экзамен:

1. КИХОИ (изZKkamae)

- 1) (4) ZKSanbon-Zukimae-ni
 2) (4) ZKAge-Uke/Gyaku-Zuki/Gedan-Baraiushiro-ni
 3) (4) ZKSoto-Uke/KD Yoko-Empi-Uchi/Uraken Uchi mae-ni
 4) (4) ZK Uchi-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki/Gedan-
 Barai ushiro-ni
 5) (4) KK Shuto-Uke/Kizami Mae-Geri/Gyaku-Nukite mae-ni,mawate
 6) (4) ZK Kizami Mae-Geri Ch/Mae-Geri Jd mae-ni,mawate, mae-ni
 7) (3)KD Yoko-Geri Keage/сменаногYoko-GeriKekomi mae-ni,ushiro-
 ni

2. КАТА

HeianYondan (bunkai)

3. КУМИТЭ

Kihon-ipponkumite (Hidari,Migi)

- 1) ТориУке
 ZKOi-ZukiJd ZK/уходпод 45 град/Age-Uke/Gyaku
 Zuki
 ZKМae-GeriCh ZK/уходпод 45 град/Gedan-

Barai/Gyaku-Zuki

ZKYoko-GeriKekomiChZK/уходпод 45 градсосменной
стойки/Gedan-Barai/Uraken-Uchi

2) ТориУке

ZKMaе-GeriChZK/уходпод 45 градсосменной
стойки/Наyto-Uchi/KDYoko-Empi-Uchi

ZKYoko-GeriKekomiChZK/уход под 45 град со сменой
стойки/Soto-Uke/Yoko-GeriKekomic
подшагом передней ногой

4-йКЮ (темно-синий пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изZKkamae)

1) (4) ZKSanbon-Zukimae-ni

2) (4) ZKAge-Uke/Gyaku-Zuki/Gedan-Baraiushiro-ni

3) (4) ZKSoto-Uke/KD Yoko-Empi-Uchi/Uraken Uchi/ZK Gyaku-
Zuki/Gedan-Barai mae-ni

4) (4) ZK Uchi-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki/Gedan-
Barai ushiro-ni

5) (3) KK Shuto-Uke/Kizami Mae-Geri/Gyaku-Nukite mae-ni,mawate

6) (3) ZK Mawashi-Geri Ch/Gyaku-Zuki mae-ni,mawate

7) (3)KD Yoko-Geri Keage/сменастойкиYoko-GeriKekomi mae-
ni,ushiro-ni

2. КАТА

HeianGodan (bunkai)

3. КУМИТЭ

Kihon-ipponkumite (Hidari,Migi)

1) ТориУке

ZKOi-ZukiJd ZK Age-Uke(уходпод 45 град)/Gyaku-
Zuki/Mawashi-Geri Jd

ZKOi-ZukiChZKSoto-Uke(закрываеmТори)подножка
под опорную ногу с добиванием

ZKMaе-GeriChZKGedan- Barai(уходпод 45
град)/Maе-Geri/Gyaku-ZukiJdc

постановкойноги

ZKMawashi-GeriChZKGedan-Barai(уходпод 45 град)/захват
ноги/подножка с добиванием

ZKYoko-GeriKekomiChZkHarai-Uke(закрываеmТори)/Gyaku-
ZukiJd

3-йКЮ (светло-коричневый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изZKkamae)
 - 1) (4) ZKSanbon-Zukimae-ni
 - 2) (4) ZKAge-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki/Gedan-Barai
ushiro-ni
 - 3) (4) ZKSoto-Uke/KD Yoko-Empi-Uchi/Uraken Uchi/ZK Gyaku-
Zuki/Gedan-Barai maе-ni
 - 4) (4) ZK Uchi-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki/Gedan-
Barai ushiro-ni
 - 5) (4) ZK Mawashi-Geri/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki maе-ni,mawate
 - 6) (4)ZK Ushiro-Geri/Gyaku-Zukimae-ni
 - 7) (3) KD Yoko-Geri Keage/Yoko-Geri Kekomi maе-ni,ushiro-ni

2. КАТА
TekkiShodan (bunkai)

3. КУМИТЭ
Kihon-ipponkumite (Hidari,Migi)

- 1) ТориУке

ZKOi-ZukiJd	ZK Age-Uke/Gyaku-Zuki
ZKOi-ZukiJd	ZKAge-Uke/уход под 45 град/Kizami- Zuki

ZKOi-ZukiChZKудобныйблок/Gyaku-Uraken
ZK Gyaku-ZukiChZK Gyaku-Gedan-Barai/Ura-Mawashi с
заднейноги
ZKMawashi-Geri Jd Zk уходпод 45 град/Uchi-Uke Jd/Gyaku-
Zuki
ZKUshiro-GeriZKHayto-Uchi (суходомнаружупод 45
град)/Kizami-ZukiJd

2-йКЮ (коричневый пояс)

Техническийэкзамен:

1. КИХОН (изZKkamae)
 - 1) (4) ZKOi-Zuki/Gyaku-Zukimae-ni, mawate
 - 2) (4) ZKMaе-Gerиспостановкойноги/Oi-Zuki/Gyaku-Zuki
maе-ni, mawate
 - 3) (4) ZKYoko-GeriKekomиспостановкойноги/Uraken-Uchi/Gyaku-
Zukimae-ni, mawate
 - 4)(4) ZKKizamiMawashi-Geri/Mawashi-Geri/спостановкойноги
Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki maе-ni, mawate
 - 5) (4) ZK Kizami-Zuki/Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki maе-ni,mawate
 - 6) (4)ZK Maе-Geri>Yoko-Geri Kekomi>Mawashi-Geri>Ushiro-
Geri/Gyaku-Zuki, mawate, такжевобратнуюсторону

2. КАТА

Bassai-Dai (bunkai)

3. КУМИТЭ

Jiyu-ipponkumite

1) ТориУке

Oi-ZukiJdПрименяется любой уход с линии атаки
с любой контратакой

Oi-ZukiCh

Мае-Geri

Mawashi-GeriJd

Yoko-Geri

Ushiro-Geri

1-йКЮ (темно-коричневый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОИ (изZKkamae)

1) (3) ZKOi-Zuki>Sanbon-Zukimae-ni, mawate, ushiro-ni

2) (2) ZKМае-Geri/Oi-Zuki/Gyaku-ZukiназадGedan-Barai/Gyaku-Zuki
впередMawashi-Geri/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, впередМае-Geri/Oi-
Zuki/Gyaku-Zuki, назадGedan-Barai/Gyaku-Zuki, впередMawashi-
Geri/Uraken-Uchi/Gyaku-Zukimawate, повтор

3) (2) HDShihoGyaku-Zukiпо 2 раза на каждую сторону

4)(2) HDShihoEmpi-Uchi (движение левой ногой, правая на месте и
наоборот)

FDМаеEmpi-UchiKeage>KKUshiroEmpi-UchiKekomi>KDYokoEmpi-
UchiKekomi>ZKMawashiEmpi-Uchi

5) (4) ZKнаместеМае-Geri/Yoko-GeriKekomi/Ushiro-Geri

один раз медленно, один раз максимально, на обе стороны

2. КАТА

Jion, Kanku-Dai (bunkai)

3. КУМИТЭ

3 поединка по правилам WKFпо 1,5 минуты.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА МООО «ВСЕСТИЛЕВАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАТЭ»**

Ряд сокращений, которые приводятся ниже.

ПОЗИЦИИ:

ХД – Хейко - Дачи ЦК - Дзенкутцу-Дачи КК - Кокуцу-Дачи

НД - Неко-Аши-Дачи ФД - Фудо-Дачи КД - Киба-Дачи

УРОВНИ:

Гд - Гедан Чд - Чудан Дд - Дзёдан

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

<, > - позиция меняется (делается передвижение)/- позиция не меняется

(2,3,4) - количество продвижений вперед или назад

9-й КЮ (белый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (из ЗК Гедан-Барай)

1) (4) ЗК Ой-Цуки Чд поворот

2) (4) ЗК Аге-Уке поворот

3) (4) ЗК Сото-Уке поворот

4) (4) ЗК Гедан Барай поворот

5) (4) ЗК Учи-Уке поворот

6) (4) ЗК Реван-гамае Мае-Гери Кеагэ Чд

2. КАТА

Тайкёку Шодан

3. КУМИТЭ

Санбон кумитэ (Хидари, Миги)

2) Тори Уке

ЗК Ой-Цуки Дд

Аге-Укена третий удар гьяку-цуки

2) Тори Уке

ЗК Ой-Цуки Чд

Сото-Укена третий удар гьяку-цуки

8-й КЮ (желтый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (из ЗК Гедан Барай)

1) (4) ЗК Ой-Цуки вперед

2) (4) ЗК Аге-Уке назад

3) (4) ЗК Сото-Уке вперед

- 4) (4) ЗК Гедан-Барай назад
- 5) (4) ККШуто-Укевперёд, назад
- 6) (4) ЗК Реван-гамае Мае-Гери Кеагэ вперед, поворот, вперед
- 7) (3) КДЁко-ГериКеагэвперёд, назад
- 8) (3) КДЁко-ГериКекоми вперед, назад

2. КАТА

ХэйанШодан (бункай)

3. КУМИТЭ

Гохонкумитэ (Хидари, Миги)

1) ТориУке

ЗК Ой-Цуки Дд

Аге-Укена третий удар гьяку-цуки

2) ТориУке

ЗК Ой-Цуки Чд

Сото-Укена третий удар гьяку-цуки

7-й КЮ (оранжевый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХООН (изЗК камаэ)

- 1) (4) ЗК Санбон-Цукивперёд
- 2) (4) ЗК Аге-Уке/Гьяку-Цуки назад
- 3) (4) ЗК Сото-Уке/Гьяку-Цуки вперед
- 4) (4) ЗК Учи-Уке назад
- 5) (3) КК Шуто-Уке вперед, назад
- 6) (3) ЗК Мае-Гери Кеагэвперёд, поворот, вперед
- 7) (3) КДЁко-ГериКеагэ вперед, назад
- 8) (3) КДЁко-ГериКекомивперёд, назад

2. КАТА

Хейдан Нидан (бункай)

3. КУМИТЭ

Санбон кумитэ (Хидари, Миги)

2) ТориУке

ЗК Ой-ЦукиДз>Аге Уке<

> ЗК Ой-ЦукиЧд<<Сото-Уке<

Мае-Гери Чд<Гедан-Барай/Гьяку-Цуки

6-йКЮ (зеленый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изЗК камаэ)
 - 1) (4) ЗК Санбон-Цукивперёд
 - 2) (4) ЗК Аге-Уке/Гьяку-Цуки/Гедан-Барай назад
 - 3) (4) ЗК Сото-Уке/КД Ёко-Эмпи-Учи вперёд
 - 4) (4) ЗК Учи-Уке/Гьяку-Цуки/Гедан-Барай назад
 - 5) (3) ККШуто-Уке/Гьяку-Нкитэвперёд, назад
 - 6) (3) ЗК Кизами Мае-Гери Чд/Мае-Гери Дд вперёд, поворот, вперёд
 - 7) (3) ЗК Маваши-Гери Коши Чдвперёд, поворот, вперёд
 - 8) (2) КД Ёко-Гери Кеагэ/переход без смены стойки Ёко-Гери Кекомивперёд, назад

2. КАТА

ХэйанСандан (бункай)

3. КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ (Хидари, Миги)

3) ТориУке

ЗК Ой-Цуки ДзАге-Уке/Гьяку-Цуки (безуходаслинии атаки)

ЗК Ой-ЦукиЧдСото-Уке/КД Ёко-Эмпи-Учи

4) ТориУке

ЗК Ой-ЦукиДзАге-Уке/Мае-Гери

ЗК Ой-ЦукиЧдСото-Уке/Гьяку Уракен-Учи

5-йКЮ (синий пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изЗК камаэ)
 - 1) (4) ЗК Санбон-Цукивперёд
 - 2) (4) ЗК Аге-Уке/Гьяку-Цуки/Гедан-Барайназад
 - 3) (4) ЗК Сото-Уке/КД Ёко-Эмпи-Учи/Уракен-Учи вперёд
 - 4) (4) ЗК Учи-Уке/Кизами-Цуки/Гьяку-Цуки/Гедан-Барай назад
 - 5) (4) КК Шуто-Уке/Кизами Мае-Гери/Гьяку-Никитэвперёд, поворот
 - 6) (4) ЦК Кизами Мае-Гери Чд/Мае-Гери Дзвперёд,поворот, вперёд
 - 7) (3) КД Ёко-Гери Кеагэ/смена ног Ёко-Гери Кекоми вперёд, назад

2. КАТА

Хэйан Ёндан (бункай)

3. КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ (Хидари, Миги)

- 3) ТориУке
 ЗК Ой-ЦукиДзЗК /уходпод 45 град/Аге-Уке/Гьяку-Цуки
 ЗК Мае-Гери ЧдЗК /уходпод 45 град/ Гедан-Барай/Гьяку-
 Цуки
 ЗК Ёко-Гери Кекоми Чд ЗК /уходпод 45 градсоменной
 стойки/Гедан-Барай/Уракен-Учи
- 4) Тори Уке
 ЗК Мае-Гери Чд ЗК /уходпод 45 градсоменной
 стойки/Хайто-Учи/КД Ёко-Эмпи-Учи
 ЗК Ёко-Гери Кекоми Чд ЗК /уход под 45 град со сменой
 стойки/Сото-Уке/Ёко-Гери Кекомис
 подшагом передней ногой

4-йКЮ (темно-синий пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изЗК камаэ)
 - 1) (4) ЗК Санбон-Цукивперёд
 - 2) (4) ЗК Аге-Уке/Гьяку-Цуки/Гедан-Барай назад
 - 3) (4) ЗК Сото-Уке/КД Ёко-Эмпи-Учи/Уракен Учи/ЗК Гьяку-
Цуки/Гедан-Барайвперёд
 - 4) (4) ЗК Учи-Уке/Кизами-Цуки/Гьяку-Цуки/Гедан
Барайназад
 - 5) (3) КК Шуто-Уке/Кизами Мае-Гери/Гьяку-Нукитэвперёд, поворот
 - 6) (3) ЗК Маваши-Гери Чд/Гьяку-Цукивперёд, поворот
 - 7) (3) КД Ёко-Гери Кеагэ/смена стойки Ёко-Гери Кекоми вперед, назад

2. КАТА
 Хэйан Годан (бункай)

3. КУМИТЭ
 Кихон-иппон (Хидари, Миги)

- 2) ТориУке
 ЗК Ой-ЦукиДз ЗК Аге-Уке(уходпод 45 град)/Гьяку-
 Цуки/Маваши-Гери Чд
 ЗК Ой-Цуки Чд ЗК Сото-Уке (закрываемТори)подножка
 под опорную ногу с добиванием
 ЗК Мае-Гери ЧдЗК Гедан-Барай (уходпод 45
 град)/Мае-Гери/Гьяку-Цуки Дзс
 постановкой ноги
 ЗК Мае-Гери Чд ЗК Гедан-Барай(уходпод 45 град)/захват
 ноги/подножка с добиванием
 ЗК Ёко-Гери Кекоми Чд ЗК Харай-Уке(закрываем Тори)/Гьяку-
 Цуки Чд

3-йКЮ (светло-коричневый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изЗК камаэ)
 - 1) (4) ЗК Санбон-Цукивперёд
 - 2) (4) ЗК Аге-Уке/Гьяку-Цуки/Гедан-Барайназад
 - 3) (4) ЗК Сото-Уке/КД Ёко-Эмпи-Учи/Уракен Учи/ЗК Гьяку-Цуки/Гедан-Барайвперёд
 - 4) (4) ЗК Учи-Уке/Кизами-Цуки/Гьяку-Цуки/Гедан Барайназад
 - 5) (4) ЗК Мавашаи-Гери Чд/Уракен-Учи/Гьяку-Цуки вперёд, поворот
 - 6) (4) ЗК Уширо-Гери/Гьяку-Цуки вперёд
 - 7) (3) КД Ёко-Гери Кеагэ/ Ёко-Гери Кекоми вперёд, назад

2. КАТА

Текки Шодан (бункай)

3. КУМИТЭ

Кихон-иппон (Хидари, Миги)

2) ТориУке

ЗКОй-ЦукиДдЗКАге-Уке/Гьяку-Цуки

ЗК Ой-ЦукиДдЗК Аге-Уке/уход по 45 град/Кизами-Цуки

ЗК Ой-ЦукиЧдЗК удобныйблок/Гьяку-Уракен

ЗК Гьяку-ЦукиЧд ЗК Гьяку-Гедан-Барай/Ура-Мавашис
заднейноги

ЗК Мавашаи-ГериДдЗК уходпод 45 град/Учи-Уке Дд/Гьяку-Цуки

ЗК Уширо-ГериЗК Хайто Учи (суходомнаружупод 45 град)/Кизами-Цуки Дд

2-йКЮ (коричневый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изЗК камаэ)

- 1) (4) ЗК Ой-Цуки/Гьяку-Цукивперёд, поворот
- 2) (4) ЗК Мае-Гери с постановкой ноги/Ой-Цуки/Гьяку-Цуки вперёд, поворот
- 3) (4) ЗК Ёко-ГериКекоми с постановкой ноги/Уракен-Учи/Гьяку-Цукивперёд, поворот
- 4)(4) ЗК Кизами Мавашаи-Гери/Мавашаи-Гери/спостановкойноги Уракен-Учи/Гьяку-Цукивперёд, поворот
- 5) (4) ЗК Кизами-Цуки/Уширо-Гери/Гьяку-Цуки вперёд, поворот
- 6) (4) ЗК Мае-Гери>Ёко-Гери Кекоми>Мавашаи-Гери>Уширо-Гери/Гьяку-Цуки, mawate, такжеобратнуюсторону

2. КАТА
Бассай-Дай (бункай)

3. КУМИТЭ
Дзю-ишпон кумитэ

2) ТориУке
Ой-Цуки ДзПрименяется любой уход с линии атаки
с любой контратакой

Ой-Цуки Чд
Мае-Гери
Маваши-Гери Дз
Ёко-Гери

Уширо-Гери

1-йКЮ (темно-коричневый пояс)

Технический экзамен:

1. КИХОН (изЗК камаэ)

1) (3) ЗК Ой-Цуки>Санбон-Цукивперёд, поворот, назад

2) (2) ЗК Мае-Гери/Ой-Цуки/Гьяку-Цуки назад Гедан-Барай/Гьяку-Цуки
впередМаваши-Гери/Уракен-Учи/Гьяку-Цуки, вперед Мае-Гери/Ой-
Цуки/Гьяку-Цуки, назад Гедан-Барай/Гьяку-Цуки, вперед Маваши-
Гери/Гьяку-Цуки, назад Гедан-Барай/Гьяку-Цуки, вперед Маваши-
Гери/Уракен-Учи/Гьяку-Цуки поворот, повтор

3) (2) ХД Шихо Гьяку-Цуки по 2 раза на каждую сторону

4)(2) ХД Шихо Эмпи-Учи (движение левой ногой, правая на месте и
наоборот)

ФД Мае Эмпи-Учи Кеагэ >КК Уширо Эмпи-Учи Кекоми>КД Ёко Эмпи-
Учи Кекоми>ЗК Маваши Эмпи-Учи

5) (4) ЗК на месте Мае-Гери/Ёко-Гери Кекоми/Уширо-Гери
один раз медленно, один раз максимально, на обе стороны

2. КАТА
Дзион, Канку-Дай (бункай)

3. КУМИТЭ

3 поединка по правилам WKFпо 1,5 минуты.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УСР МБОУДО ДЮСШ
А.В. Копылова
« 01 » 09 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
В.И. Барда
« 01 » 09 2017 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2017-2018 учебный год
Отделение «Каратэ» группа СОГ-1 (4 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	13	13	13	13	15	12	13	13	13	14	15	16	163
3	Специальная подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Всего	17	17	17	17	19	16	17	17	17	17	18	19	208

Тренер-преподаватель

С.А. Волков

С.А. Волков

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УОР МБОУДО ДЮСШ

А.В. Копылова

« *AK* » *09* 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

В.И. Барда

« *AK* » *09* 2017 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 2017-2018 учебный год

Отделение «**Каратэ**» группа **СОГ-2** (4 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	Общеспортивная подготовка (ОФП)	13	13	13	13	15	12	15	12	15	14	14	14	163
3	Специальная подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Всего	17	17	17	17	19	16	19	16	19	17	17	17	208

Тренер-преподаватель

С.А. Волков

С.А. Волков

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УСР МБОУДО ДЮСШ

А.В. Копылова

« 01 » 09 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

В.И. Барда

« 01 » 09 2017 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 2017-2018 учебный год

Отделение «Каратэ» группа УТГ Год обучения 2 (14 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
2	Общая физическая	20	21	21	20	21	20	22	20	19	26	27	27	264
3	Специальная физическая	12	14	14	14	13	12	14	13	13	15	15	16	165
4	Технико-тактическая	12	14	14	14	13	12	14	13	13	15	15	16	165
5	Психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
6	Соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	16
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
8	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
9	Восстановительные мероприятия	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	52
10	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Всего	61	61	61	61	59	56	63	58	63	61	61	63	728

Тренер-преподаватель

С.А. Волков

С.А. Волков

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УСР МБОУДО ДЮСШ

А.В. Копылова

« 09 » 09 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

В.И. Барда

« 09 » 09 2017 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 2017-2018 учебный год

Отделение «**Каратэ**» группа **ГНП** Год обучения **2** (8 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	Общая физическая	17	18	19	19	17	17	18	19	15	19	19	21	218
3	Специальная физическая	5	6	7	5	6	6	6	7	5	7	7	7	74
4	Технико-тактическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	90
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
6	Соревнования	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	8
7	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Всего	35	35	35	35	32	32	35	35	35	35	35	37	416

Тренер-преподаватель

С.А. Волков

С.А. Волков

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УСР МБОУДО ДЮСШ

А.В. Копылова

« 01 » _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

В.И. Барда

« 01 » _____ 2017 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 2017-2018 учебный год

Отделение «**Каратэ**» группа **ГНП** Год обучения **1**(6 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
2	Общая физическая	11	14	14	14	14	13	14	14	11	15	15	15	164
3	Специальная физическая	5	4	5	4	5	4	5	4	5	6	6	6	59
4	Технико-тактическая	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	56
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
6	Соревнования	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	8
7	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Всего	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	312

Тренер-преподаватель

С.А. Волков

С.А. Волков